

Brânză fără lactoză cu roșii cherry și ulei de măsline (5 min)

Gustare · 220 kcal · IG Scazut

CALORII	PROTEINE	GLUCIDE	GRĂSIMI	FIBRE
220 kcal	8 g	31 g	7 g	3 g

Ingrediente (1 porție)

- Brânză fără lactoză (60 g)
- roșii cherry (80 g)
- ulei măsline (10 ml)
- oregano

Instrucțiuni

- Pregătește ingredientele și combină-le conform descrierii.
- Servește imediat sau păstrează la frigider maxim 2 ore.

Note

✓ Low FODMAP: Evită usturoiul și ceapa. Respectă cantitățile indicate.

✓ IG scăzut: Potrivit pentru rezistență la insulină.

Sugestie: Apă sau ceai neîndulcit ca băutură.